Como manter relacionamentos saudáveis?

Uma breve reflexão sobre como nos relacionamos uns com os outros...

Relações...

Como você se relaciona com as outras pessoas?
Suas relações são saudáveis, te fazem sentir bem?
Você se respeita e respeita os outros na relação?

Essas são algumas questões que pretendo refletir nesta breve apresentação...

Bruno Carrasco,

Psicoterapeuta Existencial.

O que é relacionamento ?

Relacionamento é o ato de nos relacionar, estabelecer uma ligação, uma conexão com algo ou com alguém.

O relacionamento com outra pessoa pode ser de **diversas formas**, seja uma relação amorosa, afetiva, íntima, virtual, de amizade, coleguismo, encontro ou parentesco.

A relação está entre as pessoas

Eu

Como estabeleço a relação

Outro

Como nos relacionamos ?

Nos relacionamos constantemente com diversas pessoas, em diferentes circunstâncias.

Porém, **nem sempre percebemos ou refletimos sobre como estabelecemos nossas relações**, se elas nos fazem bem ou não...

As pessoas são diferentes

As pessoas são diferentes, cada uma possui suas particularidades, seus gostos e aversões, suas crenças e valores, sua maneira de ver o mundo.

E cada pessoa se relaciona de uma maneira específica com a outra. Existem basicamente três maneiras que estabelecemos a relação, veremos!

1

Modo Submisso

Quando aceita tudo o que o outro propõe.

As pessoas que se relacionam no modo submisso, são aquelas que **aceitam tudo o que a outra pessoa diz, quer ou propõe**.

Dificilmente contrariam a outra pessoa, e se colocam disponíveis para ela a todo tempo.

Exemplo

A pessoa diz:

"-Vamos ouvir música?"

Sua resposta, mesmo que não esteja com vontade de escutar música naquele momento, é:

"-Sim, claro!"

2

Modo Autoritário

Exige que o outro faça sempre o que você quer.

Modo AUTORITÁRIO

As pessoas autoritárias, são aquelas que **fazem de tudo para que o outro faça o que elas desejam**, sem se importar se o outro quer ou não fazer.

Estão sempre a ordenar, convencer, definir, e até chantagear o outro para conseguir o que querem.

Exemplo

A pessoa diz:

"–Nós vamos ouvir música."

Ou, simplesmente coloca a música que quer ouvir sem se importar com a outra pessoa, sem se importar se a outra pessoa está interessada em ouvir ou não.

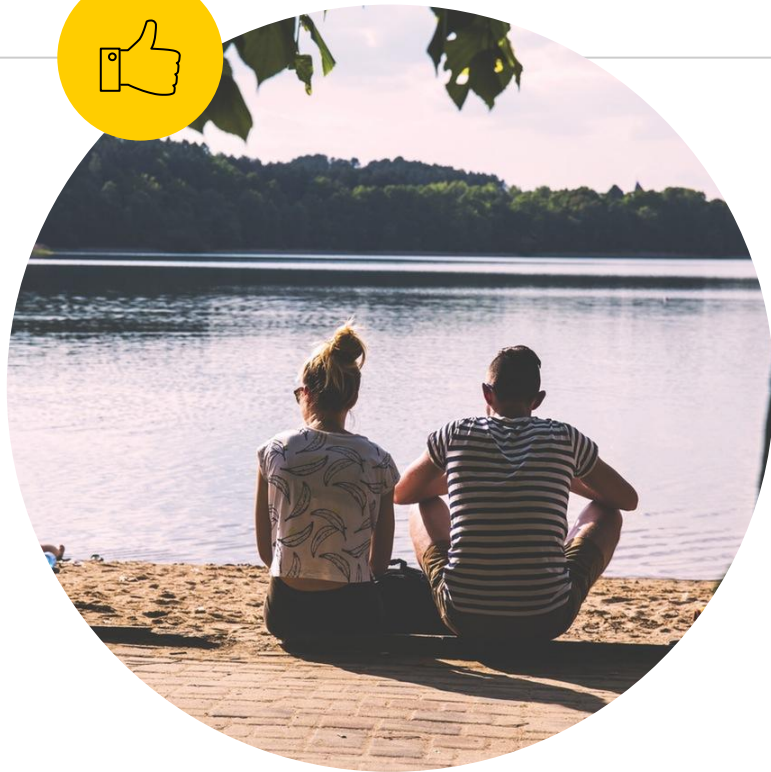
3

Modo Diálogo

Quando se propõe ao outro o que quer e se abre para possibilidades.

Modo DIÁLOGO

As pessoas que se relacionam no modo diálogo, são aquelas que **propõem ou sugerem aos outros o que desejam fazer, e se abrem às opiniões e sugestões dos outros também**.

Elas propõem o que desejam na relação, mas também se abrem a sugestões, podendo inclusive mudar de ideia e fazer o que o outro sugeriu.

Exemplo

Você diz:

“-Vamos ver um filme?”

A pessoa responde:

“-Legal, mas eu gostaria de ouvir música.”

Você sugere:

“-Que tal assistirmos um musical?”

Sobre os modos

O modo diálogo nem sempre é como um ou outro quer, ele permite se abrir a novas possibilidades.

Perceba que no primeiro a pessoa faz sempre o que a outra quer, no segundo a pessoa faz sempre o que ela quer, e no terceiro ambos dialogam, se dispõem e chegam a um desejo em comum.

Diferenças entre os modos

SUBMISSO

Sempre faz o que a outra pessoa quer, não se coloca na relação, não comenta sobre seus desejos e expectativas, somente serve o outro.

AUTORITÁRIO

Só se relaciona se o outro sempre fizer o que você quer, independente se ele quer ou não fazer, controla o outro, obriga e até chega a chantagear ele.

DIÁLOGO

Propõe o que deseja e se abre para o desejo do outro. Se dispõe a mudar de opinião ou encontrar novas maneiras, se respeitando a si e ao outro na relação.

Relações e conflitos...

Como nos relacionamos com pessoas diferentes, que possuem concepções e valores distintos dos nossos, o conflito pode acontecer, nem todo relacionamento é harmônico!

Porém, podemos tentar **dialogar sobre conflito** e transformar em algo produtivo para a relação, ao invés de torná-lo numa briga.

Relacionar é respeitar

Relacionar é respeitar:
respeitar o outro e a nós mesmos.

O **relacionamento saudável** é aquele onde há um respeito autêntico e consideração dos diferentes modos de ser de cada pessoa na relação.

O relacionamento não se trata de nos encaixar no modo de ser de outra pessoa, nem tentar encaixar ela em nosso modo de ser, mas perceber nossas diferenças, expressar nossos desejos e respeitar a singularidade de cada um na convivência.

“

Como você se relaciona?

Fica o convite à reflexão...

Por Bruno Carrasco

Psicoterapeuta que valoriza cada pessoa em seu modo de ser singular, promovendo seu autoconhecimento e sua autonomia para lidar com as dificuldades que atravessa, ampliando suas possibilidades de ser e de escolher sua vida.

Ser e conviver

Ser e conviver é um espaço online em favor do autoconhecimento e da realização pessoal, oferecendo conteúdos, serviços, cursos e ebooks que valorizam nossa liberdade de ser e o desenvolvimento de nossas potencialidades.

www.sereconviver.com

www.fb.com/sereconviverpg